

Notification d'intérêt pour la Gymnaestrada 2027 à Lisbonne

Groupe Vaudois en halle 35+/55+ **Colors Smile** (env. 100 personnes)

Musique env. 6 minutes - collaboration avec groupe Harmony (partage d'un bloc)

Exigences générales :

- Etre affilié à la FSG
- Etre majeur.e
- Etre disposé.e à participer régulièrement aux entraînements (environ 1x/mois (principalement des dimanches) pendant 3 à 6 h depuis janvier 2026
- Accepter une possibilité de sélection
- Penser aux frais de participation à une GYA (env. CHF 2'500.- de base)

Exigences spécifiques :

Capacités de coordination :

- Bonne base et tenue gymnique
- sens du rythme
- sens de l'orientation
- capacité à s'adapter en cas de changement

Capacités motrices :

- marche / course : courtes distances
- sautiller avec rotation / sauts divers
- travail des épaules
- balancés / cercles des bras
- position accroupie
- étirement du corps entier
- formes de coordination/variation

Capacités obligatoires : 😊

- s'engager avec plaisir, tout en sachant qu'il va falloir travailler
- avoir le sens de l'humour et partager des moments uniques de rigolade
- être fair-play et soutenir ses camarades